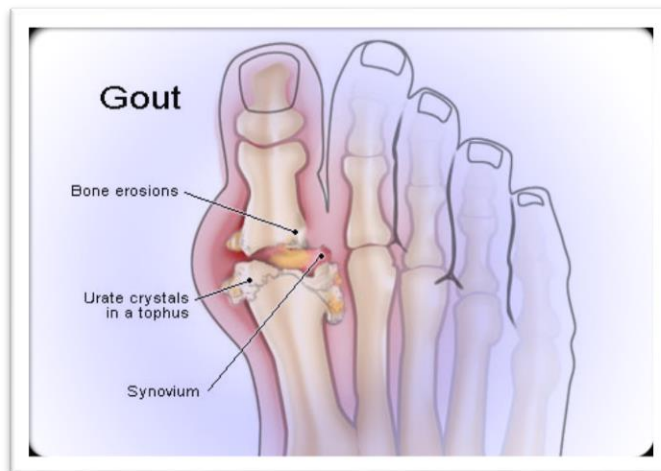


## ก้อนที่ข้อเท้า...โรคเกาต์มาจากไหนกัน?

เราเคยสงสัยกันบ้างไหมคะว่า...โรคเกาต์คืออะไร? ทำไมข้อเท้า หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายถึงมีก้อนปูดออกมา? ซึ่งบทความในวันนี้จะเกี่ยวกับ ว่าด้วยเรื่องโรคเกาต์ และระยะความรุนแรงของโรค...ลองตามไปอ่านกันได้เลยคะ



### • โรคเกาต์ และปุ่มโทพัสรอบข้อ...

โรคเกาต์ จัดเป็นโรคข้ออักเสบเฉียบพลันที่พบได้บ่อยที่สุดในมนุษย์ เกิดจากความผิดปกติ ในขบวนการเมตาบอลิซึมของกรดยูริกในร่างกาย เป็นผลให้กรดยูริกในเลือดมีค่าสูงกว่าปกติ แล้วเกิดการตกตะกอนเป็นผลึกเกลือยูเรต (monosodium urate) สะสมในเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย มีลักษณะเป็นก้อนปูดออกมาบริเวณผิวหนังรอบๆ ข้อ ที่เรียกกันว่า "ปุ่มโทพัส" บริเวณที่เกิดส่วนใหญ่จะอยู่ตามข้อเท้า ตาตุ่ม ข้อศอก นิ้วมือ หรือนิ้วเท้า เป็นต้น

### • แหล่งที่มาของกรดยูริก และสารพิวรีน ตัวชักนำให้เกิดโรคเกาต์

อย่างที่กล่าวไปแล้ว กรดยูริกเป็นสื่อสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเกาต์ และที่มาของมันมาจาก สาร"พิวรีน" โดยสารนี้จะเปลี่ยนเป็นกรดยูริกเข้าสู่ในเลือด แล้วโดยทั่วไปนั้นกรดยูริกเกิดมาจาก 2 แหล่ง คือ

- ขบวนการสลายโปรตีนในร่างกายแล้วได้สารพิวรีนออกมา
- การทานอาหารที่มีพิวรีนสูง เช่น พวกเครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก หรืออาหารทะเล

### • ระยะต่างๆกับความรุนแรงของโรคเกาต์ แบ่งได้ 4 ระยะ ดังนี้

#### - ระยะแรก

อาจยังไม่มีอาการใดๆ แต่มีการตรวจพบระดับกรดยูริกในเลือดสูง และควรต้องรักษาหากตรวจพบนิ่วกรดยูริกในทางเดินปัสสาวะ หรือระดับกรดยูริกสูงกว่า 13.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในเพศชาย และ 10.0 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในเพศหญิง ถ้าเกิดเราไม่รักษาทำให้มีโอกาสเกิดภาวะไตวาย หรือนิ่วในทางเดินปัสสาวะเพิ่มขึ้นได้

#### - ระยะข้ออักเสบกำเริบเฉียบพลัน

อาการ ปวดข้อตามข้อส่วนล่างของร่างกาย เช่น ข้อหัวแม่เท้า ข้อเข่า หรือข้อเท้า จากข้ออักเสบอย่างรุนแรง ข้อที่อักเสบจะบวม แดง ร้อน ขยับข้อลำบาก บางรายอาจมีอาการไข้ หรือหนาวสั่นร่วมด้วย ในระยะแรกอาจเป็นอยู่นาน 5-7 วัน อาจหายได้เอง โดยไม่ได้รับการรักษา และอาจเป็นใหม่ได้หลังจาก 1-2 ปี

**สาเหตุ** ทั้งเกิดได้เอง หรือได้รับการกระตุ้น เช่น บริเวณข้อถูกกระทบ, การดื่มสุราหรือเบียร์ และทานอาหารที่มีสารพิวรีนสูง จำพวก เครื่องในสัตว์ ยอดผักต่างๆ เป็นต้น

**ข้อควรระวัง** หากได้รับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง ผลักเกลื้อยเรตจะสะสมในร่างกายมากขึ้น และข้ออักเสบจะเป็นถี่ขึ้น บางรายอาจกำเริบทุกเดือน

#### - ระยะข้ออักเสบสงบ หรือช่วงที่ไม่มีอาการ

เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างข้ออักเสบแต่ละครั้ง ซึ่งในระยะแรกๆ ช่วงเวลานี้จะนาน อาจนานเป็นปี จนผู้ป่วยลืมการอักเสบครั้งก่อนไปแล้ว แต่ถ้าเป็นมากขึ้น ระยะเวลาที่ไม่มีอาการนี้จะสั้นลงเรื่อยๆ

#### - ระยะมีปุ่มก้อนโทฟัส

พบได้ในผู้ที่เป็นโรคเกาต์มานานกว่า 5 ปี รับการรักษาไม่ถูกวิธี ผิวน้ำรอบข้อ เช่น ข้อเท้า ตาตุ่ม ข้อศอก นิ้วมือ นิ้วเท้า มีก้อนปูด เกิดจากผลึกเกลื้อยเรตสะสมตามเนื้อเยื่อต่างๆ ซึ่งปุ่มก้อนอาจกีดกั้นกระดูกให้กระดูกแหง ข้อถูกทำลาย และเกิดความพิการได้ หรือถ้าไปสะสมที่ไต อาจทำให้ไตวาย เกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ มีภาวะโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจร่วมด้วย

เป็นอย่างไรบ้างคะหลังจากที่เรารู้จักโรคเกาต์กันแล้ว เห็นไหมคะว่าโรคเกาต์นั้นไม่ได้เกิดจากการทานไก่อย่างที่เราเข้าใจอย่างเดียว แต่มีเหตุปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย ทั้งจากการทำงานของร่างกายบกพร่อง หรือ การทานอาหารที่มีพิวรีนสูง ฉะนั้นถ้าเราไม่อยากเป็นโรคเกาต์ ควรตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อดูความเสี่ยงการเป็นโรคเกาต์ ซึ่งถ้าเกิดเรามีความเสี่ยงที่จะเป็น จะได้รักษาได้ทันที่ในระยะเวลาแรกๆ ค่ะ